

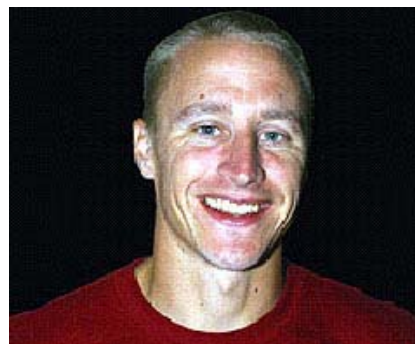
Temakväll

Snabbhetsträning

-träning som utvecklar kraft vid snabba rörelser-

Snabbhetsträning har fått allt större betydelse inom de flesta idrotterna för att möta de ökade prestationskraven. Den här typen av träning har visat sig förbättra den fysiska förmågan. Träningen genomförs som ett komplement till vanlig styrketräning och ska hjälpa idrottarna att i sina respektive idrotter bli bättre använda den styrka de tränat upp. Snabbhetsträning är i första hand avsedd att öka förmågan att utveckla kraft vid snabba rörelser. När man lägger upp träningsprogram måste man ta hänsyn till en rad faktorer som träningsbakgrund, nivå, hur ofta kvalitén ska tränas, frekvens, intensitet och mängd. Med dessa kunskaper får du veta hur din träning kan optimeras och utvecklas

Stefan Sandlund Fystränare, utbildad vid Umeå Universitets institution för idrottsmedicin (A-B-nivå) och 1-årig Friidrottstränarutbildning. Stefan är som fystränare flitigt anlitad av flera elitlag samt individuella världsmästare och olympier. Stefan bygger sina teoretiska och praktiska kunskaper på de senaste forskningsrönen.



Elitidrottscentrum Norr tillsammans med SISU Idrottsutbildarna inbjuder dig som är tränare, fysansvarig eller Idrottslärare till denna föreläsning

Tid: Torsdag den 10 september 2009 kl.18.30 – 20.00

Plats: Scandic Hotell i Skellefteå

Avgift: Gå två och betala för en: pris **100 kr.**
Föranmälan krävs då det finns begränsat med platser.
Sista anmälningdag 6/9 2009
anmälan skickas till: sisuanmalan@vbidrott.rf.se
ange namn och förening och e-postadress

Information: Ring Thomas Wallgren tfn. 070 – 6666 514.

Välkommen

